

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ№5»
_____ Л.М.Скиба
Приказ от «25» марта 2024г. № 257 - ОД

**Примерное двухнедельное меню
для детей дошкольного возраста с 3-х до 7 лет
с « 01» апреля 2024года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1			Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	200	9,7	10,9	30,1	254	Технологическая карта № 37 Рецепт №259 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	14,7	63	Технологическая карта № 74 Рецепт №464 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный,1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за завтрак		400	14,9	22,5	59,4	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0,2	20,2	46	Технологическая карта № 85 Готовый продукт промышленного производства
Итого за второй завтрак		100	1,0	0,2	20,2	46	
Обед	Огурцы соленые(порциями)	50	0,28	0,0035	0,59	5,4	Технологическая карта № 103 Рецепт №149 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Суп по-уральски на курином бульоне	200	32,6	3,47	16,5	120	Технологическая карта № 12 № рецептуры по сборнику: № 37 сб.шк. 2004 г.
	Котлета из говядины	70	11,0	15,2	10,9	128,8	Технологическая карта № 19 Рецепт №339 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Соус томатный	20	0,16	0,43	0,84	12	Технологическая карта № 72 Рецепт №419 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Каша перловая рассыпчатая	130	6,1	4,8	42,2	164	Технологическая карта № 43 Рецепт №207 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Компот из смеси сухофруктов						Технологическая карта № 79 Рецепт №495 Единого сборника технологических

		180	1,0	0,05	27,5	75,6	нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,28	17	82	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		710	56,95	24,82	135,02	630,8	
Полдник	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,4	8,8	35,1	199,6	Технологическая карта № 45 Рецепт №233 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г
	Молоко кипяченое	180	5,5	6,2	8,6	82	Технологическая карта № 82 Рецепт №469 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	0,79	0,1	4,83	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		405	15,07	21,43	60,95	324,6	
Итого за день		1615	87,92	68,95	275,57	1361,4	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200/5	5,0	7,8	30,9	224	Технологическая карта № 51/1 Рецепт №234 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Какао с молоком	180	3,2	3,1	13,5	93	Технологическая карта № 80 Рецепт №462 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за завтрак		405	9,78	11,1	54,06	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0,2	20,2	46	Технологическая карта № 85 Готовый продукт промышленного производства
Итого за второй завтрак		100	1,0	0,2	20,2	46	
Обед	Морковь отварная	50	0,7	0,06	3,4	28	Технологическая карта № 87 № рецептуры по сборнику: сб.1996., с.562
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	200/8	2,12	4,5	6,8	128	Технологическая карта № 8 Рецепт №104 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Жаркое по-домашнему из сердца						Технологическая карта № 16/1

		200	9	10,7	14	295	Рецепт №328,363 Единого сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Кисель ягодный из концентрата	180	0	0	20	54	Технологическая карта № 81 Рецепт №484 Единого сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,28	17	82	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		698	30,55	27,96	84,45	630	
Полдник	Запеканка из творога	130	20,4	13,5	22,5	250	Технологическая карта № 62 Рецепт №279 Единого сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Соус молочный сладкий	30	1,6	1,3	3,2	35,2	Технологическая карта № 70 Рецепт №406 Единого сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	28	Технологическая карта № 77 Рецепт №457 Единого сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за полдник		340	23,66	14,46	83,6	313,2	
Итого за день		1543	64,39	64,22	248,83	1349,2	
День 3							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая	200/5	8,1	9,8	35,6	201,8	Технологическая карта № 50 Рецепт №232 Единого сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	14,7	93	Технологическая карта № 75 Рецепт №465 Единого сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Бутерброд с маслом	20/4	2,4	8,8	14,6	72,2	Технологическая карта № 2 Рецепт №69 Единого сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за завтрак		409	12,48	12,8	59,96	367	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, груша)						Технологическая карта № 93 Рецепт №82 Единого сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий

		100	0,4	0,4	8,9	43	для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	8,9	43	
Обед	Свекла отварная	50	0,8	0,1	4,3	21	Технологическая карта № 88 № рецептуры по сборнику: сб. 1996 г., стр. 564
	Суп рассольник на курином бульоне	200/8	4,24	3,72	15,3	131	Технологическая карта № 7 Рецепт №99 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г
	Рыба, тушенная с овощами	80	12,1	8,6	10,3	97	Технологическая карта № 26 Рецепт №299 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,36	4,48	35,29	180,9	Технологическая карта № 54 Рецепт №3205 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,0	0,05	27,5	75,6	Технологическая карта № 79 Рецепт №495 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,28	17	82	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		708	26,03	17,6	126,29	630,5	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,5	6,2	8,6	110	Технологическая карта № 82 Рецепт №469 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Булочка домашняя	70	4,9	9,33	33,6	220	Технологическая карта № 67 Рецепт №542 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Конфета	30	0,51	3,12	22,41	115,8	Технологическая карта №97 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		280	16,99	16,46	93,73	417,8	
Итого за день		1497	56,9	47,31	289,23	1458,3	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	7,7	9,6	32,4	195,8	Технологическая карта № 48 Рецепт №227 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.

	Какао с молоком	180	3,2	3,1	13,5	93	Технологическая карта № 80 Рецепт №462 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Бутерброд с маслом	20/4	2,4	8,8	14,6	72,2	Технологическая карта № 2 Рецепт №69 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за завтрак		409	12,48	12,9	55,56	361	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	Технологическая карта № 85 Готовый продукт промышленного производства
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Зеленый горошек консервированный	50	1,32	0,12	3,78	34,5	Технологическая карта № 90 № рецептуры по сборнику: 238 сб.шк.2007
	Суп крестьянский на мясном бульоне	200/8	1,7	4,8	9,9	143	Технологическая карта № 13 Рецепт №119 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Гуляш из говядины	75	14,9	15,7	5,4	157,3	Технологическая карта № 31 Рецепт №327 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Картофельное пюре	130	4,3	5,6	23,9	95	Технологическая карта № 38 Рецепт №337 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,0	0,05	27,5	75,6	Технологическая карта № 79 Рецепт №495 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,28	17	82	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		703	30,49	23,87	112,65	630,4	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	7,7	9,6	32,4	199	Технологическая карта № 47 Рецепт №140 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	28	Технологическая карта № 77 Рецепт №457 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.

	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		400	9,88	7,83	93,36	270	
Итого за день		1612	59,63	49,7	301,33	1307,4	
День 5							
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	6,3	8,1	33,5	190	Технологическая карта № 44 Рецепт №226 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Бутерброд с сыром	20/12	7,9	7,1	24,2	107	Технологическая карта № 1 Рецепт №64 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	14,7	63	Технологическая карта № 74 Рецепт №464 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за завтрак		417	10,68	11,1	57,86	360,0	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, груша)	100	0,4	0,4	8,9	43	Технологическая карта № 93 Рецепт №82 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	8,9	43	
Обед	Морковь отварная	50	0,7	0,06	3,4	28	Технологическая карта № 87 № рецептуры по сборнику: сб.1996., с.562
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,4	4,1	9,4	123,8	Технологическая карта № 4 Рецепт №95 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Пюре из гороха	130	2,6	0,9	8,7	169	Технологическая карта № 40 Рецепт №388 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Котлета куриная	70	11,0	15,2	10,9	118,2	Технологическая карта № 18 Рецепт №372 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Соус томатный	20	0,21	0,57	1,12	12	Технологическая карта № 72 Рецепт №419 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.

	Кисель ягодный из концентрата	180	0	0	20	54	Технологическая карта № 81 Рецепт №484 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,28	17	82	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		710	21,25	21,5	86,92	630	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	3,96	1,63	21,7	117,8	Технологическая карта № 68 Рецепт №531 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Конфета	30	0,51	3,12	22,41	115,8	Технологическая карта №97 Готовый продукт промышленного производства
	Чай с лимоном	180	0,2	0,03	9,3	40	Технологическая карта № 84 Рецепт №459 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за полдник		280	9,26	6,26	31,3	273,6	
Итого за день		1507	42,38	39,36	189,81	1306,6	
	Среднее значение за 5 дней	1554,8	Среднее значение за 5 дней			1356,5	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	11,2	7,0	46,2	225,6	Технологическая карта № 42/1 Рецепт №202 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Бутерброд с маслом	20/4	2,4	8,8	14,6	72,2	Технологическая карта № 2 Рецепт №69 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	14,7	63	Технологическая карта № 74 Рецепт №464 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за завтрак		409	21,9	16,9	85,1	360,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	Технологическая карта № 85 Готовый продукт промышленного производства
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Морковь отварная						Технологическая карта № 87

		50	0,7	0,06	3,4	28	№ рецептуры по сборнику: сб.1996., с.562
	Суп с клецками на мясном или курином бульоне	200	8,14	2,08	13,32	156,02	Технологическая карта № 15 № рецепта по сборнику: рецептура для детских учреждений 2013г., стр. 194
	Бигус с курицей	200	21,6	18,2	23,9	246	Технологическая карта № 20 Рецепт №329 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный,1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,28	17	82	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,0	0,05	27,5	75,6	Технологическая карта № 79 Рецепт №495 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за обед		690	35,58	22,76	116,32	630,62	
Полдник	Суп молочно-рисовый	200/5	5,5	5,2	20,5	130	Технологическая карта № 56 Рецепт №141 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	48	Технологическая карта № 76 Рецепт №460 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный,1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	92,5	Технологическая карта №95 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		435	8,5	10,4	51,9	313,5	
Итого за день		1634	66,98	50,26	273,52	1350,92	
День 7							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая	200/5	8,1	9,8	35,6	201,8	Технологическая карта № 50 Рецепт №232 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г
	Какао с молоком	180	3,2	3,1	13,5	93	Технологическая карта № 80 Рецепт №462 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Бутерброд с маслом	20/4	2,4	8,8	14,6	72,2	Технологическая карта № 2 Рецепт №69 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.

Итого за завтрак		409	12,88	13,1	58,76	367	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	Технологическая карта № 85 Готовый продукт промышленного производства
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Огурцы соленые(порциями)	50	0,28	0,003 5	0,59	5,4	Технологическая карта № 103 Рецепт №149 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,2	2,1	15,1	122	Технологическая карта № 5 Рецепт №116 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Жаркое по-домашнему	220	22,2	22,7	20,9	324	Технологическая карта № 16 Рецепт №328 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Кисель ягодный из концентрата	180	0	0	20	54	Технологическая карта № 81 Рецепт №484 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,28	17	82	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		710	31,25	25,62	93,13	630,4	
Полдник	Пудинг творожный запеченный	140	20,6	12,4	64,9	232,8	Технологическая карта № 59 Рецепт №285 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Кисломолочная продукция (йогурт, снежок)	150	4,8	4,5	21,2	122	Технологическая карта №96 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		290	22,64	17,95	57,21	354,8	
Итого за день		1509	58,58	46,94	228,82	1398,2	
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,4	8,8	35,1	199,6	Технологическая карта № 45 Рецепт №233 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г
	Бутерброд с маслом						Технологическая карта № 2 Рецепт №69 Единого сборника технологических

		20/4	2,4	8,8	14,6	72,2	нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	14,7	93	Технологическая карта № 75 Рецепт №465 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за завтрак		409	11,78	11,8	59,46	364,8	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, груша)	100	0,4	0,4	8,9	43	Технологическая карта № 93 Рецепт №82 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	8,9	43	
Обед	Свекла отварная	50	0,8	0,1	4,3	21	Технологическая карта № 88 № рецептуры по сборнику: сб. 1996 г., стр. 564
	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне	200	1,5	3,4	8,6	83,6	Технологическая карта № 6 Рецепт №118 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Маринад овощной	60	1,8	4,05	10,5	85	Технологическая карта № 91 № рецепта по сборнику: № 369, сб. шк. 2004 г.
	Суфле рыбное с рисом	150	12,1	18,4	4,2	280	Технологическая карта № 33 Рецепт №303 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,0	0,05	27,5	75,6	Технологическая карта № 79 Рецепт №495 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,28	17	82	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		690	22,23	26,65	80,85	670,2	
Полдник							
	Расстегай с джемом или повидлом	70	4,3	2,2	40,4	197	Технологическая карта № 65 Рецепт №532 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Молоко кипяченое	180	5,5	6,2	8,6	96,3	Технологическая карта № 82 Рецепт №469 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.

Итого за полдник		250	11,01	8,13	64,46	293,3	
Итого за день		1449	53,21	55,25	321,91	1371,3	
День 9							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	7,7	9,6	32,4	199	Технологическая карта № 47 Рецепт №140 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Какао с молоком	180	3,2	3,1	13,5	93	Технологическая карта № 80 Рецепт №462 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Бутерброд с маслом	20/4	2,4	8,8	14,6	72,2	Технологическая карта № 2 Рецепт №69 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за завтрак		409	12,48	12,9	55,56	364,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	Технологическая карта № 85 Готовый продукт промышленного производства
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Кукуруза консервированная	50	0,66	0,12	3,36	29	Технологическая карта № 90 № рецептуры по сборнику: 238 сб.шк.2007 г.
	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,63	6,08	24,0	102	Технологическая карта № 9 Рецепт №128 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Печень говяжья по-строгановски	80	12,4	7,9	13,7	204	Технологическая карта № 25 Рецепт №356 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Картофельное пюре	130	4,3	5,6	23,9	95	Технологическая карта № 38 Рецепт №337 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,0	0,05	27,5	75,6	Технологическая карта № 79 Рецепт №495 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с						Технологическая карта №98

		20	1,58	0,2	9,66	43	Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,28	17	82	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		700	29,37	19,36	114,2	630,6	
Полдник	Голубцы ленивые	100	10	12	4,2	164	Технологическая карта № 101 Рецепт №333 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	28	Технологическая карта № 77 Рецепт №457 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Соус томатный	20	0,21	0,57	1,12	12	Технологическая карта № 72 Рецепт №419 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Конфета	30	0,51	3,12	22,41	115,8	Технологическая карта №97 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб пшеничный,1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		350	12,98	18,96	64,46	362,8	
Итого за день		1559	54,83	51,62	243,12	1403,6	
День 10							
Завтрак	Каша «Артек» молочная с маслом	200/5	8,1	7,6	74,4	190	Технологическая карта № 49 Рецепт №230 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Бутерброд с сыром	20/12	7,9	7,1	24,2	107	Технологическая карта № 1 Рецепт №64 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	14,7	63	Технологическая карта № 74 Рецепт №464 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за завтрак		417	12,48	10,6	84,06	360	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, груша)	100	0,4	0,4	8,9	43	Технологическая карта № 93 Рецепт №82 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за второй завтрак		100				43	

			0,4	0,4	8,9			
Обед	Огурцы соленые(порциями)	50	0,28	0,003 5	0,59	5,4	Технологическая карта № 103 Рецепт №149 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.	
	Свекольник на мясном бульоне	200/8	1,6	4,1	10,9	144	Технологическая карта № 10 Рецепт №98 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.	
	Плов из курицы	200	25,4	30,4	26,0	302	Технологическая карта № 30 Рецепт №330(а) Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.	
	Кисель ягодный из концентрата	180	0	0	20	54	Технологическая карта № 81 Рецепт №484 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.	
	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,58	0,2	9,66	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства	
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,28	17	82	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства	
Итого за обед		698	33,23	35,26	101,4	630,4		
Полдник	Яйцо вареное	40	5,1		4,6	0,3	63	Технологическая карта № 58 Рецепт №267 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Чай с сахаром	180	0,13	0,03	9,1		28	Технологическая карта № 77 Рецепт №457 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,58	0,2	9,66		43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Вафля	30	0,96	10,3	17,8		138,5	Технологическая карта №94 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		270	13,77	19,97	60,46	272,5		
Итого за день		1485	67,78	73,53	299,22	1305,9		
Среднее значение за 5 дней		1527,2	Среднее значение за 5 дней			1366		
Среднее значение за 2 недели		15041	603,0	548,2	2605,2	1361,3		